



L'AGRESSIVITÉ CHEZ LES ENFANTS : 5 CONSEILS DE PARENTALITÉ

8 APRIL, 2024 BY ARTICLES TRIPLE P

L'agressivité chez les enfants peut apparaître lorsqu'ils apprennent à réguler leurs émotions fortes, à communiquer leurs besoins et à s'entendre avec les autres.

Souvent, les enfants peuvent agir de manière agressive pour exprimer leur colère ou leur frustration.

Les comportements difficiles se présentent sous toutes les formes. Il peut s'agir de frapper, de donner des coups de pied ou de mordre, de tirer les cheveux, de pousser ou d'injurier.

Bien que les crises d'agressivité soient courantes chez les enfants, il peut être difficile d'en comprendre les causes possibles et de savoir comment y faire face.

En tant que parent (ou personne s'occupant d'enfants), vous pouvez aussi ressentir toute une gamme d'émotions si votre enfant fait des siennes, de la surprise à la honte. C'est normal. L'agressivité peut être difficile à gérer, mais vous n'êtes pas seul.e.

Cet article explore certaines des raisons courantes pour lesquelles les enfants se comportent de manière agressive.

Il est également un point de départ afin d'aider les enfants à apprendre à s'exprimer de manière non blessante.

QU'EST-CE QUI CONDUIT À L'AGRESSIVITÉ CHEZ LES ENFANTS ?

Voici quelques raisons courantes :

- La frustration ou la colère lorsque les choses ne se passent pas comme ils le souhaitent.
- Ils peuvent s'en prendre aux autres s'ils ne connaissent pas d'autres façons de résoudre les problèmes ou de réguler leurs émotions.
- Ils rencontrent des difficultés à dire ce qu'ils veulent ou ce dont ils ont besoin.
- Ils peuvent frapper, donner des coups de pied ou mordre pour voir ce qui se passe. Cela entraîne généralement une forte réaction de la part de la personne blessée et des adultes présents.
- Ils peuvent se battre par jalousie ou par compétition, en particulier avec [leurs frères et sœurs](#).
- Parfois, les enfants peuvent être agressifs pour obtenir ce qu'ils veulent, par exemple pour qu'un autre enfant renonce à un jouet ou pour attirer l'attention de leurs parents.
- Ils sont surstimulés, stressés, fatigués ou affamés.
- Les enfants peuvent apprendre à se comporter de manière agressive en observant les autres. S'ils voient souvent d'autres personnes se disputer ou se battre, ils risquent de faire de même lorsqu'ils auront un problème.

Parfois, les parents peuvent avoir des croyances qui soutiennent accidentellement les comportements agressifs, comme « *Les enfants ont besoin de laisser sortir leur énergie et leur agressivité. C'est inoffensif* » ; « *Ce sont juste des enfants qui sont des enfants* » ou « *Les enfants doivent apprendre à se battre pour ne pas être harcelés.* »

Lorsque les enfants apprennent à utiliser un comportement agressif pour obtenir ce qu'ils veulent, il peut être difficile pour eux d'apprendre de meilleures façons de résoudre les problèmes. Si ce comportement se poursuit sans être contrôlé, il peut devenir une habitude dont il est difficile de se défaire.

COMMENT FAIRE FACE À L'AGRESSIVITÉ DES ENFANTS : UN POINT DE DÉPART.

Aider votre enfant à reconnaître ses émotions

Saisissez les occasions de la vie quotidienne pour aider votre enfant à se familiariser avec les émotions. Parlez des émotions et reconnaissez-les – « *Tu as l'air en colère. Est-ce que c'est parce que tu as pensé que ce n'était pas juste ?* »

Parlez du fait que tout le monde éprouve parfois des émotions fortes comme la colère, la peur et la tristesse, surtout lorsqu'ils ne peuvent pas avoir ce qu'ils veulent.

Faites-lui savoir qu'il est normal de ressentir des émotions désagréables et inconfortables, et qu'il est normal de se sentir contrarié·e ou en colère, mais qu'il n'est pas approprié de crier ou de faire du mal à quelqu'un.

Suggérez-lui comment rester calme lorsque des émotions fortes se manifestent. Par exemple, prendre quelques respirations lentes et profondes, passer à une autre activité ou faire une pause.

Avoir des règles claires et cohérentes

Lorsque tout le monde se sent calme et détendu, discutez avec votre enfant et élaborer quelques règles simples pour s'entendre avec les autres.

Essayez de formuler les règles de façon positive - assurez-vous qu'elles disent ce qu'il faut faire plutôt que ce qu'il ne faut pas faire.

Pour les jeunes enfants comme les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, les règles pourraient être les suivantes : « Parler gentiment aux autres », « Partager et attendre son tour » et « Garder ses mains et ses pieds pour soi ».

Pour les enfants plus âgés, les règles pourraient être les suivantes : « Être respectueux », « Écouter les autres » et « Quand je me sens en colère, prendre un moment pour faire une pause et respirer avant de réagir. »

Les enfants peuvent être désorientés lorsqu'ils voient leurs parents faire des choses qu'on leur a dit de ne pas faire. Alors, collaborez avec votre enfant et essayez de donner un exemple positif en suivant vous-mêmes les règles.

Encourager les comportements positifs

Faire face à un comportement difficile peut souvent donner l'impression que vous êtes constamment en train de corriger votre enfant ou d'attendre que le prochain problème surgisse.

Il est utile de se rappeler que les enfants s'épanouissent grâce au renforcement positif. C'est pourquoi il est important de remarquer et de féliciter les comportements que vous souhaitez voir plus souvent.

Lorsque votre enfant se montre respectueux, partage, attend son tour ou coopère, c'est une excellente occasion de lui accorder un peu d'attention.

Plus vos félicitations sont précises, mieux c'est. Les commentaires spécifiques aident les enfants à comprendre exactement ce qu'ils font bien. Ils sont donc plus susceptibles de répéter ce comportement.

Par exemple, si vous remarquez que votre enfant partage et attend son tour avec son frère ou sa sœur – « *Tu partages si bien avec ton frère ! Bravo, je suis fier-ère de la gentillesse avec laquelle tu partages.* »

Lorsqu'il n'y a pas de problème, c'est aussi une bonne occasion de parler avec votre enfant comment exprimer ses émotions d'une manière qui ne blesse pas les autres.

Encore une fois, il est préférable d'avoir ces conversations lorsque les choses se passent bien et que tout le monde est calme.

Montrer un bon exemple en matière de régulation émotionnelle

Les enfants observent et apprennent comment réguler les émotions fortes des adultes importants de leur vie.

Nous pouvons les aider à apprendre à réguler leurs émotions et à résoudre les problèmes calmement en [adoptant nous-mêmes ce comportement](#).

Par exemple, imaginez que vous rentrez chez vous après une dure journée de travail. Vous vous sentez de mauvaise humeur, et votre enfant veut aller au parc, mais vous lui criez dessus. Quelle est la suite ?

« Je suis désolée de t'avoir crié dessus. J'ai eu une très longue journée de travail et je me sens en colère, mais ce n'est pas une excuse pour m'en prendre à toi. Laisse-moi m'asseoir quelques minutes avec une tasse de thé et prendre le temps de me calmer. Ensuite, nous irons au parc ensemble. Alors pourquoi ne finirais-tu pas tes devoirs et n'attraperais-tu pas ensuite la batte et la balle ? Ça te paraît juste ? »

Les situations de ce genre ne se déroulent pas toujours sans heurts. Cependant, chaque fois qu'un parent (ou une personne qui s'occupe d'enfants) dit quelque chose comme ça, il

aide à enseigner à son enfant d'importantes compétences de vie : reconnaître ses émotions, assumer son comportement, s'excuser et arranger les choses.

Cela envoie un message positif : il est normal de ressentir des émotions fortes, et il est tout aussi important de les réguler correctement.

Il peut également être utile d'avoir une conversation avec votre conjoint-e (ou autre personne de soutien) sur la façon dont vous faites face aux moments de stress afin que vous puissiez vous soutenir mutuellement.

Comment aider un enfant en colère à se calmer ?

Faire face au comportement agressif d'un enfant peut être un véritable défi.

C'est normal de se sentir en colère. Mais se mettre en colère ou crier peut aggraver la situation.

Essayez de faire en sorte que votre objectif principal est de rester calme.

Fournir un effort conscient pour rester calme peut aider à désamorcer la situation et à donner un exemple positif à votre enfant.

Respirez profondément et donnez-vous un moment pour vous « réinitialiser » avant de répondre.

Cela peut aider votre enfant à se sentir en sécurité, en sachant que vous régulez vos émotions et les siennes, même dans des situations difficiles.

AGRESSIVITÉ : QUAND S'INQUIÉTER

Il est fréquent que les enfants se comportent de manière agressive lorsqu'ils grandissent et franchissent les étapes de leur développement.

La recherche montre que les explosions de colère atteignent généralement leur maximum entre 18 et 24 mois et diminuent lentement jusqu'à l'âge de 5 ans. ¹

Dans les premières années de vie, les enfants frappent, mordent, donnent des coups de pied ou griffent souvent lorsqu'ils essaient d'exprimer leurs émotions et qu'ils n'ont pas encore les mots ou les compétences nécessaires pour réguler calmement les émotions fortes.

[Les enfants plus âgés](#) et [les ados](#) peuvent devenir agressifs lorsqu'ils luttent avec leurs émotions, les défis ou les changements à l'école, ou pour obtenir ce qu'ils veulent.

C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant, et si vous avez l'impression qu'un comportement agressif se produit trop souvent, qu'il est trop grave ou qu'il cause du tort à votre enfant ou à d'autres personnes, il est bon de demander de l'aide.

Vous n'êtes pas seul·e, et il y a des gens qui peuvent vous soutenir. N'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle.

[Vous êtes le parent d'un enfant de moins de 12 ans ? Notre programme Triple P en ligne propose des stratégies éprouvées pour vous aider à relever les défis les plus courants liés à la parentalité.](#)

REFERENCES

¹ Liu et al. (2013). Understanding aggressive behaviour across the lifespan. J Psychiatr Ment Health Nurs, 20(2), 156.